

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 3/2020 Zima
ISSN 2545-1235

Temat numeru

**Odcinamy „ogon covida”,
czyli jak postawić pacjenta
na nogi po przebytej
chorobie**

W numerze m.in.

**Czy zioła mogą pomóc
zająć w ciążę ?**

**Dieta jest ważna
przy nowotworach**

**Zioła
wspierające oczy**



Zażywając leki i suplementy diety produkowane przez Bonimed masz gwarancję jakości ich wytworzenia! Bonimed posiada Certyfikat Dobrej Praktyki Wytwarzania (GMP) wydany przez Głównego Inspektora Farmaceutycznego i wdrożony system zapewnienia jakości HACCP.

Nie kupuj ziół od „byle kogo”

Czasy w jakich żyjemy sprawiły, iż większość aktywności handlowej przeniósł się do internetu. Ta sytuacja niesie ze sobą pewne zagrożenia również dla zielarstwa. Chcielibyśmy ostrzec pacjentów, którzy poszukują surowców zielarskich w internecie, aby zaopatrywali się przede wszystkim na legalnie działających stronach sklepów zielarskich i aptek. Zakup surowców zielarskich na popularnych platformach sprzedażowych, polskich lub też zagranicznych, niesie ze sobą ryzyko, że surowce zielarskie będą niskiej jakości, a mogą być wręcz trujące. Pamiętajcie, że lek roślinny to produkt, który musi być odpowiednio pozyskiwany, przechowywany i transportowany. Legalnie działające na rynku polskim sklepy zielarskie i apteki gwarantują taką jakość, najczęściej umożliwiają również konsultacje telefoniczne i internetowe z fachowym personelem pracującym w tych placówkach. Zatem jeżeli możesz kupić zioła od fachowca, nie kupuj od „byle kogo”.



Na stawy i kręgosłup



Zapraszamy do oglądania naszego kanału Telewizja dla Zdrowia na YouTube i śledzenia profilu na Facebook

Telewizja dla Zdrowia (TVdZ) powstała w maju 2015 r. z myślą o entuzjastach zdrowego stylu życia, naturalnych metod leczenia, ziół i ziołolecznictwa. Audycje przygotowywane są w gronie lekarzy i specjalistów. Traktują o zdrowiu człowieka, diecie, ruchu i ziołolecznictwie.

Zioła dla Zdrowia

Wydawca: Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED

Adres wydawcy i redakcji: Bonimed, ul. Stawowa 23, 34-300 Żywiec

Redaktor naczelna: Katarzyna Cebrat-Jakubiec

Druk: Drukpress

* Pełne informacje dotyczące produktów znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Odcinamy „ogon covid”, czyli jak postawić pacjenta na nogi po przebytej chorobie

Wmiarę upływu czasu zwiększa się liczba pacjentów, którzy przeszli infekcję wirusem SARS-CoV-2. Zazwyczaj po przejściu choroby infekcyjnej nasz organizm wymaga regeneracji, podobnie jest również w przypadku tej infekcji. Jednakże zakażenie tym wirusem powoduje, że powrót do zdrowia i pełnej sprawności znacznie się opóźnia. Pacjenci mogą cierpieć po zakończeniu infekcji na znaczne osłabienie, brak energii i przedłużający się kaszel. Mogą mieć także powikłania wynikające z tworzenia się zakrzepów naczyniowych. U niektórych pacjentów konsekwencją przejścia Covid-19 będą również zaburzenia pracy jelit.

Jakie naturalne produkty można zastosować, aby przyspieszyć powrót do zdrowia i zapobiegać powikłaniom Covid-19:

Należy dać organizmowi czas na „wytchnienie” i regenerację sił witalnych, zdając sobie sprawę z tego, że infekcja covid to nie zwykłe przeziębienie. Nie powinno się zbyt szybko wracać do pełnej aktywności życiowej. Pamiętać należy, że najlepsza regeneracja odbywa się w czasie snu. Ponadto powinno się zadbać o odżywianie się wysokiej jakości produktami spożywczymi. Niestety jedną z konsekwencji mogącą się utrzymywać dłuższy czas są zaburzenia odczuwania smaku i zapachu co nie sprzyja dobremu apetytowi. Jeżeli chodzi o konkretne produkty spożywcze, należy pamiętać o jedzeniu jajek w każdej postaci, a najlepiej w takiej w której żółtko jest jak najmniej „ścięte”. Korzystne dla zdrowia będą na pewno sfermentowane produkty mleczne - kefir, jogurt, zsiadłe mleko. Jednakże zdecydowanie należy używać pełnotłustych produktów a nie nasyconych cukrami prostymi jogurtów 0% tłuszczu. Należy pamiętać o tym, że to właśnie w tłustych produktach znajdują się właściwe ilości witamin A, E, K a zwłaszcza Witamina D₃, której niedobór może wystąpić u ludzi, którzy przebywali w domowych pieleszach nawet kilka tygodni. Pamiętać należy również o jedzeniu kiszonek, np. kiszzonej kapusty, kiszonych ogórków oraz innych kiszonych warzyw. Jeżeli chodzi o świeże pieczywo to zdecydowanie powinno się zwiększyć w diecie pieczywo z pełnego przemiału, aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość błonnika. Produkty spożywcze godne szczególnej uwagi w okresie powrotu do zdrowia to: miód pszczeli i orzechy. Korzystne efekty, zarówno w okresie aktywnej choroby jak i po jej zakończeniu, uzyskamy spożywając buliony i to raczej wołowe niż drobiowe. Powodują

one znaczne rozgrzanie organizmu. Z potraw rozgrzewających polecamy stynną jajecnicę na gęsim smalcu według Ojca Grzegorza Sroki (przepis dostępny w książce Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki lub na stronie www.bonimed.pl w artykule potrawy terapeutyczne). Pacjenci, którzy przeszli Covid-19, wiedzą jak ważne jest odpowiednie rozgrzanie organizmu, gdyż odczuwali jego wyłączenie przez dłuższy okres czasu. Możemy rozgrzać nasz organizm pijąc herbaty ziołowe, np. te w których znajduje się dużo imbiru, cynamonu czy goździków, np. herbatka **Wszegarniające Ciepło** lub **Rześki Poranek**.

Jakie preparaty ziołowe mogą przyczynić się do szybszej rekonwalescencji?

1. Dobre efekty uzyska się po surowcach ziołowych mających własności adaptogenne. Dlatego polecamy **Vitalbon** ze względu na zawartość tarczycy bajkalskiej, cynamonu, imbiru a także ekstraktów z owoców jagodowych i zielonej herbaty. Aby wzmocnić energetykę organizmu można zastosować **Koenzym Q10 Ojca Grzegorza**, początkowo w dawce 2 x dz. 1 kaps, a następnie 1 x dz. 1 kaps.
2. Osoby cierpiące na utrzymujący się przez dłuższy czas kaszel mogą zażywać krople **Pectobonisol** 2 x dz. po 2 łyżeczki, które ułatwiają odkształcanie zalegającej wydzieliny. Warunkiem łatwego odkształcania jest odpowiednie nawodnienie organizmu (tyczy się to szczególnie osób starszych) oraz prawidłowa wilgotność pomieszczenia w którym się przebywa, zwłaszcza w sypialni.



Witaminy Ojca Grzegorza

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Naturalne Witaminy
Ojca Grzegorza Sroki



Do niedawna myślano, że obecna dieta jest na tyle zrównoważona, iż nie ma potrzeby dodatkowego dostarczania witamin.

Okazuje się jednak, że taka potrzeba istnieje.

Dlatego wybieramy naturalne Witaminy Ojca Grzegorza.

* Pełne informacje dotyczące produktów znajdują się na stronie www.bonimed.pl

3. Zarówno w okresie choroby, jak i po niej, powinniśmy zadbać o profilaktykę przeciwzakrzepową. Dobry sposób to spacer, szczególnie na palcach i na piętach choćby po domu, a najlepiej na łonie natury. Z preparatów ziołowych rekomendujemy **Venobon** 2 x dz. po 1 kaps. a przy zaawansowanym procesie zdrowienia 2 x 1 kaps. Natomiast podjęzykowo zalecamy stosować **Resveratrol esencja wina w kroplach** 2 x dz. po 10 kropli. Zawarte w tych dwóch preparatach składniki: miłorząb japoński, nasienie kasztanowca i ekstrakt ze skórek winogron - zmniejszą ryzyko wystąpienia zakrzepicy, ale także poprawią ukrwienie w obrębie mózgu, co może rozwiązać tzw. „mgłę pocovidową” czyli poprawić pamięć i koncentrację.
4. Leczenie Covid-19 zmusiło wielu z nas do stosowania leków, które wpłynęły negatywnie na stan naszych jelit, szczególnie na florę jelitową. Korzystnym rozwiązaniem może być w takim przypadku zastosowanie mieszanki **Bobonisan** 2 x dz. napar z 1 saszetki, można w jej zastępstwie używać kropli **Gastrobonisol** 2 x dz. 1 łyżeczki. Na florę jelitową doskonale wpłynie suplementacja diety **Regulobonem** zawierającym: łupinę nasienną babki jajowatej, błonnik z nasion owsa, inulinę z cykorii, mikrokapsułkowane kultury bakterii probiotycznych
5. Ostatnim elementem, który rekomendujemy do stosowania to suplementacja diety **Witaminą D₃+K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**. Pamiętajmy o tym, że brak kontaktu z promieniami słonecznymi może skutkować niedoborem witamin D₃, a co za tym idzie za zmniejszeniem odporności organizmu na infekcje. Brak odpowiedniej aktywności fizycznej może wpływać na osłabienie kości, a nawet prowadzić do osteoporozy. Dlatego też witamina D₃ i K₂ mogą być korzystnym elementem do suplementacji diety.



Czy zioła mogą pomóc zająć w ciążę?

Trudności z zajściem w ciążę są dość częstym problemem, który skłania zarówno mężczyzn, jak i kobiety do szukania pomocy w ziołolecznictwie. Ojciec Grzegorz stosował wtedy pewną mieszankę ziołową, ale dawał także zalecenia praktyczne. Jeżeli chodzi o zioła to w ich skład wchodziły: liść melisy, koszyczek rumianku, ziele macierzanki, ziele pokrzywy, ziele dziurawca, ziele rdestu ptasiego i owoc niepokalanka. Sugerował, aby stosować ją co najmniej 1 raz dziennie. Dawał także inne zalecenia - sugerował stosowanie preparatów pochodzenia pszczelego, zwłaszcza pyłku pszczelego połączonego z miodem i propolisem, a także mumio, które jak już wiadomo, zwiększa liczebność i ruchliwość plemników oraz podnosi poziom testosteronu. Ojciec Grzegorz w zaleceniach praktycznych, które dawał przyszłym rodzicom, uwzględniał zasady, którymi kieruje się naprotechnologia. Wychodzi ona z założenia, że problemy z zajściem w ciążę mają swoją konkretną przyczynę. Tylko dokładny wywiad lekarski i badanie mogą ją odsłonić i umożliwić skuteczną terapię. Ojciec Grzegorz kierował się w swojej praktyce nie tylko doświadczeniem i wiedzą o ziołach. Wspomagał się radami prof. Włodzimierza Fijałkowskiego i prof. Marka Klimka, wybitnych fachowców z dziedziny ginekologii. Szczegóły jego zaleceń praktycznych można znaleźć w książce Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki. W CZOG polecamy mieszankę ziołową **Pregnabonisan** powstałą na bazie receptury O. Grzegorza.



Witamina D₃+K₂ najwyższej jakości

Suplementów diety zawierających te dwie witaminy pojawiło się na rynku bardzo dużo. Niestety ich jakość w dużej części jest nieznaną dlatego, że część producentów nie bada zawartości tych substancji w swoich produktach. Ojciec Grzegorz, twórca Centrum Ziołolecznictwa powiadał zawsze: „Jeżeli chcesz stosować jakiś preparat, stwórz go sobie. Wtedy będziesz pewien tego, co masz.”. Trzymamy się tej zasady i tworzymy narzędzia, którymi sami się posługujemy. W CZOG Witaminę D₃ połączono z witaminą K₂ i olejem z oliwek w hermetycznie zamkniętych kapsułkach. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach najlepiej wchłaniają się w ich obecności. Suplementację witaminą D₃ zalecamy u osób, które mają ograniczony kontakt z promieniami słonecznymi, np. osoby schorowane, przebywające stale w domu. Połączenie D₃ i K₂ sprawdza się u osób wymagających stymulacji odporności oraz w przypadku zagrożenia osteoporozą. Oczywiście witaminy D₃ i K₂ charakteryzuje znacznie szerszy zakres działania prozdrowotnego, ale tym trzem grupom społecznym szczególnie dedykuje się uzupełnianie nimi diety. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy naszym pacjentom suplementację najwyższej jakości **Witaminą D₃+K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**.



Zapobieganie udarom mózgu

Okres pandemii sprawił, że osoby starsze rzadziej wychodzą z domu. Ten brak aktywności ma swoje konsekwencje zdrowotne. Jedną z nich jest zwiększone prawdopodobieństwo udaru niedokrwiennego mózgu. Dlatego też warto zadbać o to, aby usprawnić krążenie mózgowe używając naturalnych metod. Osoby, u których doszło do udaru niedokrwiennego lub są nim zagrożone powinny zadbać o właściwą dietę polegającą na częstym spożywaniu warzyw i owoców - najlepiej 5 x dziennie. Dowiedziono, że spożywanie takich warzyw jak: seler, kapusta, szpinak, sałata, buraki ćwikłowe stymuluje wytwarzanie w organizmie tlenu azotu, który rozszerza naczynia krwionośne. Podobnie prozdrowotnie działa również wino - zwłaszcza czerwone (1-2 lampki dziennie). Zamiast niego można stosować **Resveratrol - esencję wina w kroplach** (2 x dziennie 10 kropli). Za czynnik ryzyka nawrotów udaru uznaje się również otyłość. Dlatego też za celowe uważa się przywrócenie właściwej masy ciała u osób po udarze.

Niezwykle ważna jest aktywność fizyczna i rehabilitacja. Poza rehabilitacją, można stosować zioła. Zaleca się wtedy preparaty poprawiające ukrwienie mózgu i wzmacniające ogólną kondycję pacjenta. Takim preparatem jest np. **Memobon** (1 x dziennie 1 kapsułka), zawierający ekstrakty z liścia miłorzębu i korzenia żeń-szenia.

Przeciwdziała on zakrzepom naczyniowym, co ma duże znaczenie w zapobieganiu udarom niedokrwiennym mózgu. Ponadto poprawia pamięć, koncentrację oraz łagodzi zawroty głowy. Wzmacnia również witalność i reguluje poziom cukru. Z ziół stosowanych w stanach poudarowych polecamy także krople **Cardiobonisol**, które stymulują pracę serca i zwiększają ukrwienie mózgu.



Kapsułki Ojca Grzegorza Sroki



DS complex

wspomaga funkcje układu nerwowego

Gastrobon

wspomaga trawienie i chroni wątrobę



Memobon

wspomaga pamięć i równowagę

Lipobon

na cholesterol



Hepatobon

chroni wątrobę, wspomaga trzustkę

Serce „w rytmie cza-cza”

Wstarej piosence słyszymy radosne słowa „Serduszko puka w rytmie cza-cza...” Niestety często, gdy my od czujemy tego typu pukanie w naszej klatce piersiowej, nie jest nam do śmiechu. Ci, którzy mają pojęcie o tańcu wiedzą, że rytm cza-czy nie jest jednostajny, a nasze serce właśnie tak powinno pracować. Dlaczego zatem pracuje w rytmie cza-cza? Może być wiele powodów. Po pierwsze, może nasze serce jest źle ukrwione i przez to nie funkcjonuje prawidłowo. W takiej sytuacji obok standardowo stosowanych leków warto rozważyć preparaty ziołowe zawierające ekstrakt z kwiatostanu głogu, który poprawia ukrwienie mięśnia sercowego, przewodnictwo elektryczne w sercu, zmniejsza jego nadmierną pobudliwość oraz zbyt wolny rytm pracy. Czasami zaburzenia rytmu pracy serca spowodowane są stanami nadmiernego pobudzenia emocjonalnego. Wówczas sprawdza się podawanie naparów, bądź ekstraktów z ziela serdecznika. A co konkretnie można stosować z produktów Ojca Grzegorza Sroki? Należy rozważyć lek o nazwie **Cardiobonisol**, który przyjmujemy najczęściej 2 x dziennie po 2 łyżeczki, a gdy stan ulegnie poprawie, dawkę tą można zmniejszyć. Można również stosować napar z mieszanki ziołowej **Cardiobonisan**, w której oprócz wspomnianego kwiatostanu głogu znajduje się ziele serdecznika i inne składniki, które uspokoją skołataną nerwy. Wpłyną zatem pozytywnie na rytm

pracy serca. Jeżeli ktoś miewa incydenty arytmii na tle emocjonalnym może spróbować zastosować lek **Nerwobonisol**, który często łagodzi tego typu problemy. Należy również brać pod uwagę jeszcze jedną przyczynę tego, że serce pracuje nieprawidłowo. Jest nią niedobór w komórkach mięśnia sercowego koenzymu Q10, który odpowiada za właściwą energetykę serca. Do sytuacji niedoboru koenzymu Q10 dochodzi szczególnie u osób starszych, zwłaszcza tych które zażywają leki z grupy statyn. U takich pacjentów należy wdrożyć suplementację diety **Koenzymem Q10 Ojca Grzegorza**.



Dieta jest ważna przy nowotworach

Polscy naukowcy opracowali dietę, która zmniejsza ryzyko raka aż o 60%. Dieta oparta na owocach, warzywach, sokach i produktach mlecznych zmniejsza ryzyko raka piersi u kobiet i raka płuc u mężczyzn aż o 60% - twierdzą uczeni z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Regularne spożywanie warzyw, owoców, a także soków może zapewnić organizmowi wysoki potencjał antyoksydacyjny, niwelujący uszkodzenia ważnych struktur komórkowych, dzięki czemu nie dochodzi do kolejnych faz procesu nowotworowego - podkreśla prof. Wądołowska.

W Centrum Ziołolecznictwa w oparciu o prace naukowców z różnych krajów, ale także własne doświadczenie, opracowano koncepcję suplementacji diety polecaną osobom chorym na nowotwory i zagrożonym ich wystąpieniem. Używamy w niej suplementów diety skomponowanych z ziół i innych surowców naturalnych, które mają bardzo szerokie spektrum działania prozdrowotnego.

Zalecamy suplementację diety preparatem ziołowym **Bofonginn kompleks** (3 x dziennie 5 ml). Uzupełnia on dietę w prozdrowotne składniki, takie jak: ekstrakt z czarnej huby (błyszczokoperek podkorowy), odwar z ziela skrzyphu polnego, ekstrakt z borowików (bogaty w selen), ekstrakty z owoców aronii, z liści zielonej herbaty i ze skórek winogron oraz miód. Dodatkowo można spożywać suplement diety wspomagający odporność organizmu **Apibon** (mikronizowany pyłek pszczeli połączony z propolisem, 3 x dziennie 1 kapsułka). Zalecamy również

suplement diety **Alerbon** z olejem z nasion czarnuszki siewnej (3 x dziennie 1 kapsułka) oraz krople **Nefrobonisol** (1 x dziennie 1 łyżeczka). W profilaktyce przeciwnowotworowej bardzo dobre efekty przynosi również stosowanie suplementu diety **Resveratrol** (2 x dziennie po 8 kropli) oraz kapsułek **Vitalbon** (2 x dziennie 1 kaps.), który zawiera min. wyciągi z owoców jagodowych i ekstrakt z tarczycy bajkalskiej.

Suplementacja zwłaszcza w przypadku osób chorych na nowotwory powinna zawsze odbywać się łącznie z leczeniem zalecanym przez lekarza, a nigdy przeciwko jego zaleceniom.



Zioła na prostatę

Przerost prostaty, jak mówią statystyki medyczne, czeka prawie każdego mężczyznę. U jednego dojdzie do tego wcześniej a u drugiego później. Zioła mogą znakomicie poradzić sobie z opóźnienie tego procesu, bądź też złagodzić dolegliwości. Najlepsze efekty osiąga się stosując połączenie ekstraktu z owoców palmy sabal oraz korzenia pokrzywy. W CZOG zalecamy w tym celu przyjmowanie **Prostatobonu** początkowo 3 x dz. 1 kaps., a gdy stan ulegnie poprawie to 2 x dz. 1 kaps. Pamiętać również należy o dobroczynnym działaniu ziela wierzbownicy (wierzbowka kiprzyca). Używamy ją w mieszance ziołowej **Prostatobonisan** łącznie z innymi, dobrze działającymi na układ moczowy składnikami. Czasami, zwłaszcza na początku terapii, dobre efekty osiąga się dodając do terapii produkty pochodzenia pszczelego. Tyczy się to



zwłaszcza pyłku pszczelego, dlatego w początkowej fazie postępowanie w naszym CZOG sugerujemy pacjentom suplementację diety preparatem **Apibon** 2 x dz. po 2 kaps.

KREMY APTECZNE OJCA GRZEGORZA

Wybierz jakość farmaceutyczną



Venobon krem

Krem zalecany jest do stosowania w uczuciu zmęczenia i ciężkości nóg. Może być również stosowany do pielęgnacji skóry w żylakach, obrzękach kończyn dolnych, obrzękach pourazowych oraz w guzkach krwawniczych (hemoroidach).



Apibon krem

Krem przeznaczony jest do pielęgnacji u osób z ropnymi chorobami skóry, grzybicą, opryszczką, zajądami, półpaścem, wypryskiem alergicznym i niealergicznym, trądzikiem pospolitym, pękaniem pięt.



Dermobon krem

Krem przeznaczony jest do pielęgnacji skóry u osób z podrażnieniami i stanami zapalnymi, wypryskiem alergicznym i niealergicznym, trądzikiem pospolitym, grzybicą oraz po ukąszeniu przez owady.

Epidemia bólów głowy u nauczycieli

Ogólnosiwiatowa pandemia łączy się ze zwiększoną ilością dolegliwości pośrednio z nią związanych. Często są to bóle głowy u osób zmuszonych do „ślęczenia” przed ekranem komputera. Jedną z najbardziej narażonych na takie dolegliwości grup zawodowych są nauczyciele prowadzący nauczanie przez internet. Pacjenci z odkręgosłupowymi bólami głowy szukają pomocy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

często, a ostatnio ich ilość jeszcze wzrosła. Leczenie jakie wówczas wprowadzamy to przede wszystkim zabiegi terapii manualnej, czasami też akupunktury i akupresury. Takie postępowanie najczęściej rozwiązuje problem, ale nie zawsze, gdyż należy brać pod uwagę to, że dość często bóle głowy prowokowane są zaburzeniami trawienia. W takim przypadku przede wszystkim należy stosować preparaty poprawiające trawienie. Zalecamy wtedy lek o nazwie **Gastrobonisol** (2 x dziennie 2 łyżeczki), proces regulacji pracy przewodu pokarmowego dokonuje się w okresie od 1-2 miesięcy i po tym czasie pacjenci odczuwają znaczną ulgę w natężeniu bólów głowy i częstości ich występowania. Czas pandemii może powodować także bóle głowy o podłożu depresyjnym. Myślimy o tym tle dolegliwości, gdy występuje ono zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym i wtedy należy rozważyć preparaty na bazie dziurawca. My zalecamy suplementację diety **Depribonem**.



Krople Ojca Grzegorza Sroki



Cardiobonisol

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca



Nefrobonisol

- Zapalenie nerek i dróg moczowych
- Kamica nerkowa
- Dna moczanowa



Krople Kobiące O. Grzegorza

Dyskomfort przy menopauzie i mięśniakach macicy.



Zalety kropli ziołowych

Wiek XXI to czas, w którym wysokie technologie wkroczyły we wszystkie aspekty naszego życia, również w tradycyjne ziołolecznictwo. Czy forma tradycyjnych leków roślinnych np. w postaci kropli to już przeżytek? Uważamy, że nie, ponieważ krople mają swoje niezaprzeczalne zalety i wykazują w pewnych sytuacjach wyższość nad lekami w postaci kapsułek.

W naszym Centrum Ziołolecznictwa nadal chętnie stosujemy tradycyjne leki roślinne w postaci kropli Ojca Grzegorza Sroki i nie czynimy tego wyłącznie z powodów sentymentalnych. Krople ziołowe stosowane u naszych pacjentów od kilkudziesięciu lat mają udowodnioną skuteczność działania opartą m.in. o tradycję i wiele przypadków wyleczeń.

Dlaczego krople są tak skuteczne? Zawartość alkoholu w tej formie leku roślinnego sprawia, że wchłania on się bezpośrednio do krwi już w jamie ustnej. Lek tak zażywany może być stosowany w minimalnych dawkach i nawet w takich będzie skuteczny.

Podawanie preparatu w postaci kropli powoduje, że działa on bardzo szybko, czego przykładem jest stosowanie **Nerwobonisu** (1 łyżeczka rozcieńczona dwoma łyżeczkami wody tak, aby stężenie alkoholu było na poziomie 20-25%). Wchłania się on w ciągu paru minut i efekt uspokojenia pacjenci odczuwają czasami po 5-10 minutach. Stosowanie leków w postaci alkoholowego ekstraktu sprawia, że taki preparat działa także miejscowo na różnego rodzaju patogeny i wirusy. Przykładem takiego działania jest **Pectobonisol**, który skutecznie radzi sobie z przeziębieniami, a także **Gastrobonisol**, który likwiduje bóle brzucha już nawet po 10 minutach.

Telomer System Bell Visage



zestaw zawiera 2 kremy oraz kapsułki doustne

Innowacyjna formuła:

- odmładzająca
- zwiększająca elastyczność skóry
- redukująca zmarszczki
- rozjaśniająca przebarwienia
- naturalnie chroniąca przed promieniami UV

**SKÓRA MŁODSZA O 10 LAT
W CIĄGU DWÓCH MIESIĘCY**



Pectobonisol

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma



Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Gastrobonisol

- Zaburzenia trawienia
- Zatrucia pokarmowe
- Kamica żółciowa
- Wzdęcia
- Zgaga



Depresja „pocovidowa” i nie tylko

Informacje jakie płyną z gabinetów lekarzy rodzinnych i psychiatrów są niepokojące. Obserwuje się zdecydowany wzrost zachorowań na depresję. Wiąże się to zarówno z okresem izolacji społecznej, jak i z niedoborem promieni słonecznych, który występuje normalnie w okresie jesienno-zimowym. Oczywiście znaczenie ma również sytuacja ekonomiczna, w jakiej znajduje się duża część społeczeństwa. Wszystkie te czynniki sprawiają, że powinniśmy pamiętać o suplementacji diety produktami naturalnymi, które poprawią nam nastrój. Takim środkiem jest ziele dziurawca, które wpływa pozytywnie na poprawę nastroju w okresie jesienno-zimowym, dlatego zalecamy naszym pacjentom suplementację diety preparatem **Depribon** 1 x dz. 1 kaps., a przy zaostrzeniu

2 x dz. 1 kaps. Naturalnym, ziołowym produktem, który poprawi nastrój jest również **Vitalbon**. Zalecamy stosować go 2 x dz. po 1 kaps., zwłaszcza że w jego skład wchodzi ekstrakt z tarczycy bajkalskiej, który wykazuje działanie przeciwwirusowe. Sytuacja, w której się znajdujemy, wymaga także suplementacji diety witaminą D₃. Bez tej witaminy nasz system odpornościowy nie będzie działał prawidłowo i pogorszy się nam nastrój. Zaznaczyć należy również, że izolacja i brak wysiłku fizycznego sprzyja powstawaniu osteoporozy, dlatego sugerujemy pacjentom w tych ciężkich czasach w naszym Centrum stosowanie **Witaminy D₃+K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**.



SANATORIUM USTROŃ OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN

Pobyty sanatoryjne
BEZ SKIEROWANIA
z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki

Ośrodek Magnolia
Ustroń, ul. Szpitalna 15
tel 33 8543690
www.hotel-magnolia.pl

Ośrodek Tulipan
Ustroń, ul. Szpitalna 21
tel 33 8543780
www.hotel-tulipan.pl

www.sanatorium-ustron.pl



Cukrzycy szczególnie zagrożeni infekcją COVID-19

Jak wynika z danych naukowych osoby chorujące na cukrzycę gorzej przechodzą infekcję COVID-19. Nie ma jednoznacznych dowodów na to, dlaczego tak się dzieje. Być może wynika to z tego, że wirus atakuje wiele narządów wewnętrznych, a jak wiemy cukrzyca uszkadza cały organizm. Nie znaczy to, że wszystkie osoby z cukrzycą mają uszkodzone narządy wewnętrzne, gdyż te które dbają o utrzymanie właściwego poziomu glukozy w surowicy krwi, a także stosujący profilaktykę, np. z użyciem preparatów naturalnych, są bardziej chronieni od ewentualnych powikłań. To kolejny dowód na to, że warto dbać o profilaktykę zdrowotną, zwłaszcza gdy choruje się na przewlekłe choroby, takie jak cukrzyca. Przypominamy, że do redukcji poziomu glukozy w surowicy krwi poza lekami syntetycznymi można używać ziół, np. mieszanki ziołowej **Glukobonisan**. Ochronne działanie na naczynia krwionośne zagrożone powikłaniami cukrzycowymi wykazują preparaty roślinne, które zawierają miłorząb japoński, ekstrakt ze skórek winogron oraz ekstrakt z owoców kasztanowca. W CZOG korzystamy w takich przypadkach z **Resveratrolu - esencji wina w kroplach**, który podaje się podjęzykowo, a także preparatu **Venobon** (1-2 kapsułki dziennie). Narządem szczególnie zagrożonym cukrzycą są oczy, dlatego rozsądnie jest stosować profilaktykę retinopatii cukrzycowej używając do tego naturalnych produktów, takich jak ekstrakt z borówki czarnej bogaty w antocyjany, a także ekstrakt z aksamitki zawierający naturalną



luteinę i zeaksantynę. Obie te rośliny znajdują się w preparacie **Oculobon**. Nadmienić należy, iż ekstrakty z borówki czarnej mają również korzystne działanie na funkcje mózgu. W przypadku zaawansowanych zmian cukrzycowych może dochodzić do uszkodzenia włókien nerwowych, co objawia się neuropatią. Osoby cierpiące na tę dolegliwość odczuwają pieczenie i drętwienie w obrębie stóp i dłoni. Korzystne efekty w przypadku neuropatii można uzyskać stosując witaminy z grupy B oraz kwas alfa-liponowy. W naszym centrum sugerujemy wówczas suplementację preparatem **Neurobon complex**, najlepiej spożywać go w trakcie posiłku.



Łysienie plackowate

Przyczyn utraty włosów jest wiele. Najczęściej wywołane jest to brakiem właściwych proporcji makro i mikro składników odżywczych oraz witamin, dlatego też w CZOG zalecamy w takim przypadku używanie preparatu **Dermobon** w kapsułkach oraz **OrganicKrzem**.

Jednak najtrudniejszym i najcięższym w leczeniu jest łysienie plackowate, które jest chorobą o podłożu autoimmunologicznym. Nawet w tym schorzeniu naturalne produkty mają jednak swoje zastosowanie. Dowody na ich skuteczność widzimy w naszej praktyce w CZOG. Świadectwem tego jest także praca badawcza cytowana poniżej:

Ekstrakt z korzenia piwonii wykazał skuteczność w terapii

łysienia plackowatego na grupie 86 badanych. 44 pacjentów otrzymywało 3 razy dziennie 600 mg ekstraktu z piwonii białej (TGP) oraz raz dziennie 10 mg witaminy B₂. Grupa kontrolna stosowała 3 razy dziennie 50 mg glicyryzyny z korzenia lukrecji. Dlatego w przypadku tego schorzenia w CZOG zalecamy suplementację diety z użyciem **Peobonu** oraz mieszanki ziołowej **Pulmobonisan**, w której znajduje się duża dawka korzenia lukrecji bogatego w glicyryzynę. Suplementacja Peobonem daje także dobre rezultaty w innych chorobach o podłożu autoimmunologicznym, takich jak RZS czy choroba Hashimoto.

Zastosowane leczenie	Efekt terapeutyczny po 4 tygodniach	Efekt terapeutyczny po 8 tygodniach	Efekt terapeutyczny po 12 tygodniach
glicyryzyna (z korzenia lukrecji)	38%	57%	71%
B₂ + TGP (ekstrakt z korzenia piwonii białej)	36%	50%	68%

Przypis: D. Yang et al.; a randomized controlled trial comparing total glucosides of paeony capsule and compound glycyrrhizin tablet for alopecia areata; Chinese Journal of Integrative Medicine ; 2012; 18(8): 621



Dlaczego mamy afty?

Afty to niewielkie ubytki błony śluzowej w jamie ustnej, które objawiają się bolesnymi nadżerkami lub owrzodzeniami. Problem aft jest złożony i nie ma jednej przyczyny. Afty mogą być rezultatem braku odpowiedniej higieny lub podrażnieniem spowodowanym szczoteczką (u osób dorosłych może je wywołać proteza). Bódcem do pojawienia się aft może być także spadek odporności lub choroba autoimmunologiczna. Trudno zatem wskazać jedną jedyną przyczynę powstawania aft.

Trzeba zastosować preparaty działające gojąco, przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybicznie. Na pewno takimi surowcami są propolis i olejki eteryczne. Powinniśmy też pamiętać, by podawać je w odpowiednim rozcieńczeniu, ze względu na delikatność jamy ustnej. W Centrum Ziołolecznictwa stosujemy **Anginbon**, preparat w aerozolu skomponowany z olejków eterycznych - anyżowego, eukaliptusowego, tymiankowego, szałwiowego, melisowego, goździkowego, cynamonowego i z drzewa herbacianego oraz propolisu, destylatu oczarowego i mentolu.



Preparatu tego nie zalecamy jednak u bardzo małych dzieci poniżej 3. roku życia. W pewnych przypadkach można go jednak nanosić z pomocą nasączonego wcześniej wacika (a nie spryskiwać nim jamy ustnej dziecka). Należy pamiętać, że afty mogą być konsekwencją spadku odporności.

Bezpieczne i naturalne wsparcie w walce z pasożytami jelitowymi dla całej rodziny.



Vernikabon

syrop miodowo-ziołowy

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego



Zioła wspierające oczy

W XXI wieku ludzie przyswajają coraz większą liczbę informacji. Związane jest to z wpatrywaniem się w ekran komputera i telewizora oraz czytaniem przy złym oświetleniu. Obie te czynności nie są komfortowe dla naszych oczu. Lekarze są zgodni, iż należy wspomóc prawidłowe funkcjonowanie naszych oczu, tak aby były one zdrowe i służyły nam do późnej starości.

Od czasów II wojny światowej wiadomo, że rośliną wspomagającą prawidłowy proces widzenia jest owoc borówki czarnej, zwanej też czarną jagodą. Tą właściwość borówki odkryli brytyjscy piloci. Zjadali oni cały słoik dżemu z czarnych jagód i twierdzili, że pomaga im to lepiej widzieć w czasie nocnych lotów. Aby jednak nie trzeba było spożywać tak ogromnych ilości niewątpliwie smacznego, aczkolwiek wysokokalorycznego produktu, można zażywać ekstrakty z czarnych jagód w postaci kapsułek.

Czy wszystkie ekstrakty są równie wartościowe? Niestety nie. Dlatego radzimy sprawdzić, czy w preparacie, który zamierzamy kupić występuje jedynie sproszkowany owoc borówki czy też stężony ekstrakt z tych owoców. Taki ekstrakt znajduje się np. w **Oculobonie** (zawiera on 25% prozdrowotnych antocyjanów). Poza czarną jagodą bardzo korzystne dla oczu są takie substancje jak luteina i zeaksantyna, które chronią siatkówkę przed światłem niebieskim uszkadzającym plamkę żółtą i są w pełni naturalne. Ważna jest też ilość tych substancji w używanym preparacie. Okuliści zalecają, aby na dobę przyjmować

od 6 do 10 mg luteiny oraz od 1,5-2 mg zeaksantyny. Tak aby ich stosunek wynosił 5:1. Dokładnie taką ilość znajdziecie Państwo w Oculobonie. W dawce dobowej tego preparatu występuje 8 mg luteiny i 1,6 mg zeaksantyny pochodzenia naturalnego. Podsumowując, przed zastosowaniem suplementu diety wspomagającego nasze widzenie, warto upewnić się, czy jest to produkt wysokiej jakości. Za taki produkt z pewnością można uznać Oculobon, który oprócz wyżej wymienionych składników zawiera betakaroten, czyli prowitaminę witaminy A, witaminę E oraz witaminy z grupy B. Te wszystkie składniki wspomagają wzrok u ludzi pracujących w nocy, np. u kierowców. Działają także ochronnie na oczy ludzi chorych na cukrzycę, nadciśnienie, miażdżycę oraz AMD.



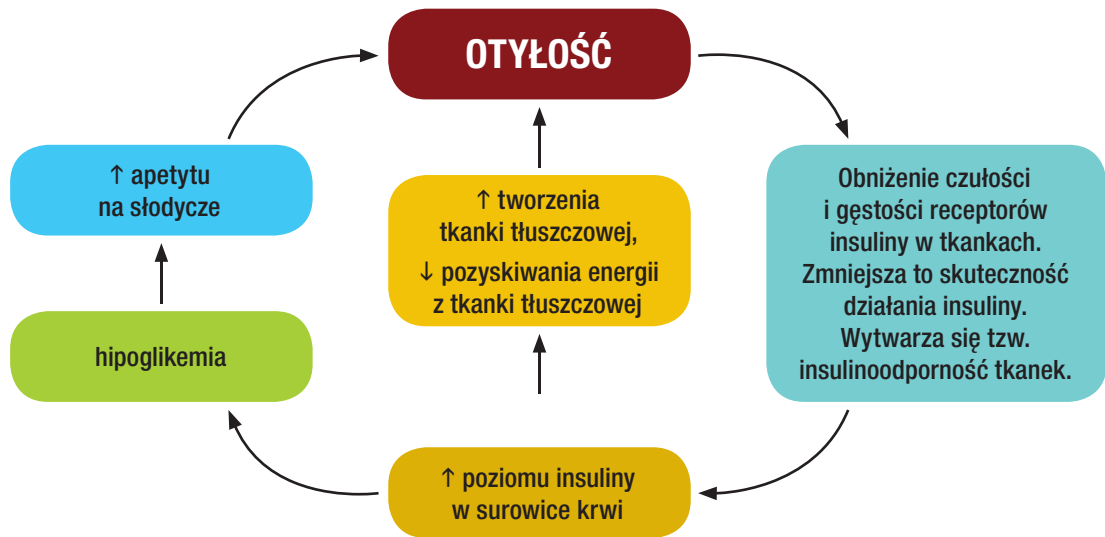
Naturalne wsparcie przy złamaniach i osteoporozie

przyspiesza wzrost kostny
o około 2 tygodnie *



* badanie prof. A. S. Szakirowa na 2.000 pacjentów w latach 1966-1969, opublikowane min. w „Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia”, 2020.

BŁĘDNE KOŁO CUKRZYCY I OTYŁOŚCI



Ograniczenia, jakie nakłada na nas stan pandemii, sprawiają, iż mamy mniejszą aktywność fizyczną, a co za tym idzie może nam przybyć nieco zbędnych kilogramów. Nie dotyczy to pacjentów, którzy przeszli covid, gdyż oni raczej schudli. Przebywanie w warunkach domowych sprawia, iż częściej sięgamy po pokarmy typu słodkie przekąski, zwłaszcza gdy jesteśmy zaniepokojeni o swoje zdrowie lub naszych najbliższych. Słodkie przekąski i napoje bardzo łatwo budują tkankę tłuszczową w naszym organizmie, gdyż powodują wzrost poziomu insuliny w surowicy krwi. Tworzy się błędne koło, którego skutkiem jest otyłość.

Aby uniknąć tego błędnego koła należy się wystrzegać produktów bogatych w węglowodany proste oraz stosować preparaty ziołowe, które zwalniają wchłanianie cukrów z naszego przewodu pokarmowego. Takim produktem jest **Adipobonisan**, którego napar należy pic 2-3 razy dziennie przed posiłkami. Ważnym elementem terapii

będzie wzbogacenie diety o produkty z wysoką zawartością błonnika lub też suplementacja preparatami błonnikowymi takim jak **Regulobon** - 2 x dz. czubata łyżeczka na szklankę wody, przed jedzeniem lub w czasie posiłku. Ilość spożytego jedzenia zmniejszy nam również przyjmowanie przed posiłkiem 3-4 kapsułek **Chitobonu**, popitego 1 szklanką wody.



Odpowiadamy na pytania pacjentów

W tym cyklu prezentujemy krótkie informacje o postępowaniu **Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza** w poszczególnych jednostkach chorobowych. Wybraliśmy tematy, które najczęściej przewijają się w zapytaniach telefonicznych i mailowych naszych czytelników.

Jakie ziółka na wspomaganie pracy jelit, najmocniejsze i najskuteczniejsze?

Pytanie ma duży poziom ogólności. Prawdopodobnie pacjent ma jakiś dyskomfort w jamie brzusznej i jego zdaniem jelita nie domagają. Gdybyśmy musieli używać leków chemicznych, nie byłoby wiadomo, których użyć. Ale w przypadku ziół sprawa ma się inaczej, gdyż działają one na jelita w sposób regulacyjny, tzn. gdy są zaparcia stosowanie ziół poprawiających trawienie może te zaparcia zlikwidować lub zmniejszyć, zwłaszcza gdy do naparu lub kropli ziołowych dodamy preparaty na bazie błonnika. W naszym Centrum Ziołolecznictwa stosujemy w takim przypadku krople **Gastrobonisol** oraz **Regulobon**. Gastrobonisol można zastąpić preparatem **Bobonisan**, zwłaszcza jeżeli problem dotyczy dzieci i osób starszych. W przypadku, gdy dyskomfort w jamie brzusznej objawia się poprzez biegunki i wzdęcia, można także zastosować Bobonisan. Jednak gdy podejrzewamy toczący się

w nich proces zapalny lepszym rozwiązaniem będzie stosowanie ziół o działaniu przeciwzapalnym i powlekającym np. **Gastrobonisanu**. Jeżeli dyskomfort ma przyczynę w zaburzeniach wydzielania żółci to sprawdzą się zioła o działaniu żółciopędnym i żółciotwórczym, oraz te które działają pozytywnie na wątrobę. Możemy zastosować ostropest plamisty, karczoch, mniszek. Z gotowych preparatów **Hepatobon** lub **Gastrobon**, ale mogą być także używane wspomniane już krople Gastrobonisol.



Co polecacie na zapalenie ucha i jego nawroty?

Nawracające choroby, np. zapalenie ucha, są cechą niedoborów odporności. Często stosuje się w ich wypadku antybiotykoterapię, która dodatkowo negatywnie wpływa na funkcjonowanie układu immunologicznego. Przede wszystkim należy zastosować preparaty tą odporność stymulujące. Takim preparatem jest **Antybiobon**, który zawiera ekstrakt z propolisu, pyłek pszczoły i liofilizowany sok z miąższu aloesu. Używa się go przez 2 tygodnie, potem robi się 2-3 tygodnie przerwy i można ponownie stosowanie. Można również zażywać syrop o nazwie **Immunobon** 2 x dziennie po 1 łyżeczce, a u osoby dorosłej może być 3 x dziennie po 1 łyżeczce. Immunobon powinno się stosować 7-10 dni, potem należy zrobić 3 tygodnie przerwy i ponownie stosować preparat 7-10 dni. Jeżeli pacjent

był poddany wielokrotnej antybiotykoterapii warto również zastosować preparaty, które będą pozytywnie wpływały na stan flory jelitowej. Może to być preparat probiotyczny o nazwie **Bactibon** albo **Inulina Ojca Grzegorza** pozyskiwana z korzenia cykorii. Ten drugi produkt szczególnie dedykowany jest dzieciom z uwagi na przyjemny smak.



Mam bardzo obfite i przedłużające się krwawienia miesięczne. Jakie zioła mogą mi pomóc?

Problem nazbyt obfitych krwawień miesięcznych dotyczy sporej grupy Pań, często towarzyszą im również inne objawy, takie jak ból i nadmierna nerwowość. Najlepsze efekty uzyskuje się stosując surowce zielarskie na czele z ziele krwawnika. Należy pamiętać także o innych surowcach, takich jak ziele tasznika, owoc niepokalanka. Korzystnie działają substancje zawarte w ekstraktach z owoców, bądź kwiatów kasztanowca. Czasami dolegliwościom towarzyszą obrzęki, przy których pomocne są zioła moczopędne, takie jak ziele nawłoci i krwawnika czy liść brzozy. W ziołolecznictwie najlepiej działają kompozycje surowców, przykładem jest receptura **Kropli Kobięcych Ojca Grzegorza**. Zazwyczaj zaleca się je na kilka dni przed spodziewaną miesiączką i w trakcie menstruacji, o ile objawy

występują również wtedy. W okresie około menopauzalnym, czyli już po 40 roku życia, można stosować surowce dedykowane w okresie menopauzy. Najczęściej zaleca się wtedy ekstrakty z kłącza pluskwicy groniastej, szyszek chmielu, kwiatu koniczyny łąkowej, nasion soi. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy naszym pacjentkom połączenie pluskwicy groniastej z szyszkami chmielu w preparacie **Klimaktobon**.



Receptura Kropli Kobięcych Ojca Grzegorza Sroki: wyciąg alkoholowy z ziela krwawnika; wyciąg alkoholowy złożony z: kłącza pięciornika, ziela jemiioły, ziela skrzypu, ziela tasznika, ziela rdestu ostrogorzkiego, liścia brzozy, liścia borówki czernicy, owocu niepokalanka; ekstrakt z nasion kasztanowca.

Proszę o poradę - co stosować na zszargane nerwy?

W zaistniałym przypadku należy rozważyć dwie grupy preparatów ziołowych. Pierwsza to zioła o działaniu adaptogennym (korzeń tarczycy bajkalskiej i korzeń żeń-szenia). Uodparniają one na stres i powodują, że próg, przy którym tracimy panowanie nad sobą się podnosi. Można rozważyć zastosowanie preparatu **Vitalbon**. Druga grupa surowców to zioła uspokajające. Możemy tutaj stosować zarówno napary ziołowe, jak i preparaty w kapsułkach, a także syropy zawierające zioła o działaniu uspokajającym. Preferujemy preparaty na bazie kropli, gdyż te wchłaniają się najszybciej, bo już

w jamie ustnej, do krwi. Ważnym elementem terapii jest połączenie dwóch surowców zielarskich: korzenia kozłka i szyszek chmielu. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy: **Nerwobon** w kapsułkach, mieszankę ziołową **Nerwobonisan** oraz krople ziołowe **Nerwobonisol**.



Co możecie polecić na chondromalację chrząstki? Strzela i chrupie mi w kolanach a stawy bardzo bolą.

Chondromalacja chrząstki to dość powszechny problem, zwłaszcza u osób starszych albo tych, które przeciążają stawy kolanowe. Należy zaznaczyć, że ból kolana nie zawsze spowodowany jest przez uszkodzenie chrząstki stawowej. Z surowców naturalnych działających ochronnie na chrząstkę stawową w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza proponujemy siarczan glukozaminy i korzeń hakorośli, zawarte w preparacie **Artrobon**. Czasami dobre efekty uzyskuje się przez stosowanie **Mumio-bonu** (2 x dziennie 1 kapsułka), a także zewnętrzne nacieranie kolan maścią **Mumio krem**. Zdrowiu chrząstki stawowej sprzyja prawidłowy stan włókien kolagenowych, na co wpływ ma obecność kolagenu w diecie. Ojciec Grzegorz Sroka zalecał spożywanie galaretek z giczy cielenych. Namnażaniu włókien kolagenowych sprzyja dostarczanie do organizmu krzemu. Źródłem tego pierwiastka są zioła, takie jak skrzyp i rdest ptasi, jednak istotne jest aby pić z nich odvary, a nie napary. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy **OrganicKrzem**, który należy gotować przez 20 minut przed spożyciem, co znacząco zwiększa ilość krzemu w odwarze. Właściwy stan włókien kolagenowych zależy także od zawar-

tości witaminy C w organizmie. Znaczenie ma zatem jej suplementacja, najlepiej w naturalnej i bezpiecznej formie. My używamy **Witaminy C Ojca Grzegorza**. Jeszcze raz zaznaczamy jednak, że bóle kolan, gdyż takie dolegają autorowi pytania, mogą mieć inne przyczyny. Mogą być powodowane przez przeciążenia przyczepów mięśni i więzadeł zlokalizowanych w okolicy stawów kolanowych. W takiej sytuacji najlepiej sprawdza się akupunktura, która pozwala czasami zredukować ból, jak wynika z naszych doświadczeń, nawet natychmiastowo. W przypadku bólu kolan można także stosować preparaty ziołowe takie jak **Reumobonisol** lub **Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza**. Można nimi nacierać okolice stawów kolanowych. Często pacjenci mogą w ten sposób skutecznie łagodzić stany bólowe.



Czy w czasie menopauzy jest możliwa zamiana terapii hormonalnej na zioła?

Oczywiście jest taka możliwość. Surowce zielarskie łagodzą objawy menopauzy i są naszym zdaniem lepszym rozwiązaniem niż leki syntetyczne, bo menopauza to nie choroba, a stan fizjologiczny. A zatem stosowanie silnie działających leków, a takimi są leki hormonalne, jest bardzo kontrowersyjne. Surowce zielarskie, które łagodzą objawy menopauzy to korzeń pluskwicy groniastej, kwiat koniczyny, szyszki chmielu, nasiona soi. W CZOG używamy połączenia kłącza pluskwicy i szyszek chmielu w preparacie **Klimaktobon**. W okresie około menopauzalnym kobieta cierpi często również na nadmierne krwawienia miesięczne i ma większą skłonność do mięśniaków

macy. Wówczas na czoło wysuwa się ziele krwawnika, zwłaszcza sok z tego surowca. Preparat, który najczęściej polecamy w tym przypadku to receptura **Kropli Kobięcych Ojca Grzegorza Sroki**.



Pomóżcie! Ból brzucha z lewej strony od 2 tygodni. Badanie USG wykazało piasek w nerkach. Ból jest klujący ale często rozlewa się na cały brzuch. Czy ten piasek tak długo może męczyć?

Kolka nerkowa zwykle trwa krócej. Nie mniej jednak może się zdarzyć, że wydalanie piasku nerkowego trwa długo. Nawet po jego ewakuacji z dróg moczowych pacjent nadal może odczuwać dyskomfort, bo piasek rani moczowody i pęcherz moczowy. Ponadto dolegliwości mogą wynikać nie tylko z samego przemieszczania się piasku. Może rozwinęła się infekcja dróg moczowych i jest tam stan zapalny.

Na marginesie należy zaznaczyć, że bóle z lewej strony brzucha mogą być powodowane przez inne schorzenia: choroby jelit, żołądka, trzustki. Dlatego należy dokonać stosownych badań analitycznych. Samo USG może nie wystarczyć do pełnej diagnostyki. Namawiam do konsultacji lekarskiej, aby nie przeoczyć poważniejszych problemów.

Wracając do meritum, w przypadku kamicy nerkowej dobrze sprawdzają się zioła. Stosuje się je zarówno w czasie ataku kolki nerkowej, obok właściwych leków rozkurczowych i przeciwbólowych, ale także jako profilaktykę nawrotu kolki nerkowej. W obu przypadkach należy odwołać się do surowców zielarskich o własnościach moczopędnych, przeciwzapalnych

i przeciwbakteryjnych. Dobrze sprawdzają się w tym przypadku takie zioła jak ziele nawłoci, skrzypu, pokrzywy, liście brzozy, borówki brusznicy czy ziele mniszka.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w celu leczenia i profilaktyki kamicy nerkowej używamy mieszanki ziołowej do zaparzania **Nefrobonisan** oraz kropli **Nefrobonisol**, w skład których wchodzi wyżej wymienione surowce.



Wiosną męczy mnie alergia na pyłki. Teraz, jesienią znów coś się dzieje. Czy to możliwe? Są na alergię jakieś zioła?

Prawdopodobnie jest to alergia krzyżowa na aktualnie bytujące w powietrzu alergeny, np. grzybów, albo jest to uczulenie na alergen pokarmowy. Postępowanie w obu przypadkach jest podobne, ale nie takie same. Jeżeli mamy do czynienia z alergenem wziewnym, czyli takim który „fruuwa” w powietrzu, a tak jest w przypadku zarodników grzybów pleśniowych i pyłków traw i drzew rozwiązaniem może być stosowanie preparatów zawierających olej z nasion czarnuszki siewnej. Najlepiej takich, gdzie olej jest zamknięty w hermetycznych kapsułkach. W CZOG stosujemy preparat **Alerbon** w kapsułkach z wysokiej jakości olejem z czarnuszki.

Jeżeli mamy do czynienia z alergią pokarmową to również warto stosować wyżej wymieniony olej z czarnuszki. Pamiętajć jednak należy o tym, że alergeny pokarmowe wnikają do naszego

organizmu przez nabłonek jelit i ważne jest, aby ten nabłonek stanowił odpowiednią barierę dla alergenów. Aby tak było powinien on być „uszczelniony”. Zioła, z uwagi na działanie przeciwzapalne, poprawiające trawienie oraz prebiotyczne, mogą „uszczelnić” nabłonek jelit.

Mieszankę ziołową jaką stosujemy w przypadku alergii pokarmowej jest **Bobonisan**, który doskonale nadaje się również dla dzieci w przypadku egzemy skórnej.



Zgaga pali żywym ogniem

Zgaga to czasami banalny objaw, którego niektórzy doświadczają raz albo dwa razy w roku. Niestety czasami zgaga może uniemożliwić normalne życie. Jej objawy to nie tylko pieczenie w okolicy klatki piersiowej i górnej części brzucha, mogą jej towarzyszyć bóle gardła, chrypka i nieustanny, nieprzyjemny smak utrzymujący się w jamie ustnej. O leczeniu zgagi lekami syntetycznymi i naszym krytycznym do tego podejściu pisaliśmy już wielokrotnie, zatem nie będziemy ponownie poruszać kwestii leków obniżających kwasowość żołądkową. Ich stosowanie jest nagminne i często trwa zbyt długo, zwłaszcza że używanie do leczenia zgagi naparów ziołowych jest bardzo skuteczne. Najważniejszą mieszanką ziołową, którą używa się w tym przypadku jest **Gastrobonisan**. Napar z tego preparatu stosuje się początkowo 2-3 razy dziennie, a gdy dojdzie do redukcji objawów tylko raz dziennie. W przypadku gdy zgaga wynika jedynie z błędu dietetycznego lepsze efekty uzyskuje się stosując krople **Gastrobonisol** 2-3 łyżeczki doraźnie na pół szklanki wody. Gastrobonisan to także mieszanka ziołowa, którą używamy w celu profilaktyki stanów zapalnych toczących się w przewodzie pokarmowym, a do takich sytuacji często dochodzi w okresie przedwiośnia. Wtedy stosowanie naparu z Gastrobonisanu raz dziennie może spowodować, że zapobiegniemy problemom gastrycznym.



Zioła i smog

Sezon grzewczy to czas, w którym zaostrzeniu ulegają choroby lokalizujące się w drogach oddechowych. Dzieci, jak donoszą badania lekarzy krakowskich, trzykrotnie częściej zgłaszają się do lekarza w okresie, gdy nad miastem unosi się smog. Problem zanieczyszczenia powietrza dotyczy również dorosłych, a w szczególności osób starszych, chorujących na astmę oraz POCHP (połączenie przewlekłego zapalenia oskrzeli i rozedmy). Czy zioła mogą w jakiś sposób przyczynić się do eliminacji szkodliwych następstw smogu? Odpowiedź brzmi „Tak”. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy w tym przypadku w pierwszej kolejności preparat ziołowy leczący stany zapalne dróg oddechowych, jakim są krople **Pectobonisol**. Ułatwiają one wykrztuszanie zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny i zapobiegają rozwojowi infekcji. Łagodzą także objawy astmy oskrzelowej. Drugim preparatem, którego suplementację zalecamy, zwłaszcza w astmie oskrzelowej, jest **Alerbon**, który zawiera wysokiej jakości olej z nasion czarnuszki siewnej. Olej ten stosuje się w suplementacji osób z alergią wziewną i innymi rodzajami alergii. Pył wiszący w powietrzu uszkadza także nasz układ immunologiczny, który w przypadku smogu działa dużo mniej sprawnie. Dlatego zalecamy w takim przypadku preparaty, które wspomagają pracę systemu odpornościowego. Bez wątplenia należy do nich syrop **Immunobon**, w skład którego wchodzi m.in. ekstrakt z ziela jeżówki purpurowej. Innym preparatem, który wspomaga naszą odporność jest **Antybiobon**, zawierający w swoim składzie pyłek pszczeleli, propolis i liofilizowany sok z miąższu aloesu. Poza wspomaganie naszej odporności składniki te przyczyniają się do usunięcia z naszego organizmu metali ciężkich. Pacjentom narażonym na toksyczne wyziewy kominów zalecamy także spożywanie miodu pszczelego, który również działa odtruwająco, a także ułatwia wykrztuszanie.

Pamiętać należy, że smog zwiększa częstość występowania chorób układu sercowo-naczyniowego, zwłaszcza o podłożu zatokowo-zakrzepowym, takim jak udary mózgu, zawały serca, zatory płucne. Aby zmniejszyć prawdopodobieństwo takich zdarzeń należy stosować profilaktykę. Obejmować ona może stosowanie surowców takich jak ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego (zawarty w preparacie **Memobon**) oraz ekstrakt ze skórek ciemnych winogron (preparat **Resveratrol - esencja wina w kroplach**).



SUPLEMENTACJA DIETY WEDŁUG CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA

UKŁAD KRĄŻENIA	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.) + Resveratrol	UKŁAD NERWOWY	Stres, trudności z zasypianiem	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)
	Wspomaga żyty, zapobiega pajączkom naczyniowym	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)
	Niskie ciśnienie, zespół przewlekłego zmęczenia	Activbon + Vitalbon + Koenzym Q10 O. Grzegorza		Na pamięć, koncentrację, prawidłowy słuch i równowagę	Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.) + Resveratrol krople (2 x dz. po 8 kropli)
	Na cholesterol	Lipobon + Koenzym Q10 + Resveratrol krople			
UKŁAD POKARMOWY	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol pomocniczo: Gastrobon lub Hepatobon	STAWY	Na stawy i kręgosłup	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Artrobon (2 x dz.)
	Zgaga, refluks, zatrucia pokarmowe	Gastrobonisan + Gastrobonisol (1-3 x dz.), pomocniczo: Gastrobon		Osteoporoza, złamania	OrganicKrzem + MumioBon + D ₃ +K ₂ (MK7) O. Grzegorza
	Wrzody żołądka i dwunastnicy	Gastrobonisan pomocniczo: Apibon lub Antybiobon		RZS, ZZSK, Toczeń	Peobon (2 x dz. 2 kaps.) + Artrobon (2 x dz.) + D ₃ +K ₂ (MK7)
	Zaparcia i wzdęcia	Regulobon (2-3 tyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)	SKÓRA	Wzmacnia włosy i paznokcie, ujędrnia skórę	Dermobon i OrganicKrzem + Vitalbon + Witamina E Ojca Grzegorza
	Bóle brzucha, jelito drażliwe	Gastrobonisol pomocniczo: Depribon lub Nerwobonisol		Łysienie plackowate	Peobon + Dermobon
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon + Adipobon mono + Regulobon		Skóra z oznakami starzenia	Telomer System Bell Visage lub Vitalbon
	Pasożyty jelitowe	Vernikabon + Alerbon		Cellulit	Adipobon mono + Vitalbon
	Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon		Trądzik pospolity	Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.)
	Na wątrobę i trzustkę	Hepatobon + Apibon (1-3 x dz.)		Trądzik różowaty, skóra naczynkowa	Perfect System Bell Visage
	Bóle głowy związane z przewodem pokarmowym	Gastrobonisol (2 x dz. 1 łyżeczka - okres terapii 5-6 tygodni)		Pielęgnacja skóry w alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie - Alerbon
		Łuszczycyca		zewnątrznie - Boniderm doustnie - Gastrobonisol + Peobon + Nefrobonisol + Bofonginn	
		Pielęgnacja skóry w grzybicy		Apibon krem + Boniderm doustnie - Apibon + Immunobon	
UKŁAD ODDECHOWY	Przeziębienie, kaszel	Pectobonisol + Pulmobonisan		ZDROWIE KOBIECY	Klimakterium
	Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon	Zespół Policystycznych Jajników (PCOS)		P-COMplex (3 x dz.)
	Katar, zapalenie zatok	Pectobonisol (rozrzedzenie wydzieliny) Apibon + Immunobon na odporność	Problemy z zajściem w ciąży		Pregnabonisan (2 x dz.)
	Katar sienny	Alerbon (3 x dz.)	INNE DOLEGLIWOŚCI	Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon
	Pielęgnacja w opryszczce	Anginbon lub Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)		Ochrona oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD	Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.) + Resveratrol krople
	Na gardło i chrypkę	Anginbon (3-5 x dz.) + Pectobonisol		Odrutowanie (alkohol, papierosy, spaliny, leki, chemia)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon + Czystek w kroplach + Resveratrol krople
	Wspomaga odporność	Apibon lub Antybiobon + Immunobon		Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!	Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon, Bofonginn kompleks + Resveratrol krople
	Infekcje wirusowe i bakteryjne	Anginbon + Antybiobon (2 x dz.)		Choroba Hashimoto	Peobon (2 x dz. 2 kaps.)
UKŁAD MOCZOWY	Zapalenie nerek, dróg moczowych i pęcherza, kamica	Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.)	Borelioza	Czystek w kroplach + Artrobon + Immunobon	
	Dna moczanowa	Nefrobonisol + Artrobon + Vit. C			
	Dła zdrowia prostaty	Prostatobon + Apibon + Prostatobonisan			
	Poprawa witalności	Vitalbon + Memobon + MumioBon			

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby informacje o produktach zawarte w niniejszym opracowaniu były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Ze względu na nieprzerwany napływ nowych doniesień naukowych oraz aby nie przeoczyć ewentualnych zmian, przed zastosowaniem zapoznaj się z ulotką i informacją na opakowaniu, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa: tel. 33 861 86 71, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

Pełne oświadczenie zdrowotne produktów zawartych w publikacji dostępne na stronie www.bonimed.pl.

Zioła Ojca Grzegorza



PULMOBONISAN

na kaszel i przeziębienie*



NERWOBONISAN

łagodzi stres, ułatwia zasypianie*



NEFROBONISAN

na nerki i drogi moczowe*



BOBONISAN

wspomaga trawienie, łagodzi wzdęcia*



CARDIOBONISAN

na serce i układ krążenia*



GASTROBONISAN

na podrażnienia przełyku, żołądka i jelit*

